

## Ты и твоя мотивация

Самоорганизация и самомотивация – не просто слова. Это инструменты, которые позволяют сделать человеку свою жизнь ярче и эффективнее.

Самомотивация – это не что-то абстрактное, что иногда к нам приходит, а иногда уходит. Самомотивация – это то, что мы делаем, чтобы у нас всегда была энергия, и было желание делать то, что мы делать выбрали.

Есть основные правила, выполняя которые можно добиться успеха в любом деле. Однако, не стоит забывать, что у каждого человека есть потребности, которые «управляют» нашими желаниями, действиями и мыслями.



Наша мотивация напрямую зависит от потребностей, которые в свою очередь имеют свою иерархию. Каждый следующий уровень зависит от предыдущего, то есть пока самый нижний спектр потребностей не будет выполнен, удовлетворение потребностей не перейдет на уровень выше. То же самое с мотивацией – управление ею должно происходить последовательно, шаг за шагом, ступень за ступенью.

Проанализируй свои потребности, желаемые результаты и имеющиеся ресурсы – пойми, на какой ступени иерархии потребностей у тебя есть «пробелы». Именно после разбора того, как работает мотивация в твоей жизни, следует приступать к выполнению каких-либо дел.

Далее приведены небольшие правила, которые позволят тебе упростить самомотивацию и исключить «бесполезные» дела, мысли и факторы.

- **Исключите занятость неважными делами.**

Уверены ли вы, что все дела имеют важность и пользу? Занятость ненужными делами – это то, что в прямом смысле «крадёт» наше время. Бесплезное листание ленты в социальных сетях, просмотр фото и видео, игры – это забирает у нас огромное количество не только минут, но и часов. Но стоит различать – бесполезная трата времени и развлечения, которые во время отдыха также приносят пользу нам и нашему организму. Хобби, книги, фильмы и прогулки – вот часть того, что позволяет нам провести время с пользой для души и тела. Попробуйте: уберите из занятий «пожирателей» времени и посчитайте экономию. Результат вас удивит!

- **Научитесь находить свободное время.**

Парадоксально – у каждого человека в сутках 24 часа, и они одинаковы вплоть до секунды. Но почему так по-разному проходят эти минуты и часы? Почему у кого-то на всё всегда есть время, а у кого-то – постоянная беготня и тотальная нехватка времени? Секрет в том, что нужно рационально использовать своё время – и измеряется это в каждой минуте, секунде. Вы идёте от дома до остановки каждый день 5 минут, и с остановки до колледжа ещё 5 минут. В целом, мы получаем 10 минут. Такой путь повторяется: утром на пары и вечером с пар. 20 минут.

Нехватка времени в чтении книг? Не хватает времени на изучение языков? Или может не хватает времени позвонить родителям? Вот простой пример – 20 минут каждый день на любое занятие.

Попробуйте проанализировать свою деятельность за день, вплоть до минут. Выпишите все передвижения, выполняемые действия, и подумайте – а везде ли вы рационально используете своё время? Экономьте время, и у вас появится огромный пласт минут для тех самых «давно ждущих исполнения» дел.

- **Замечайте свой успех.**

Думаете, что всё сразу получится? Время не будет уходить на бесполезные дела, и вы станете самым эффективным в мире? Нет, так не работает. Нужно переходить на новый режим постепенно, по маленьким шагам внедряя в свой привычный уклад дня новые «фишки». Выработывайте привычку! Замечайте свой прогресс и успех – ведь послушать аудиокнигу, пока едешь в автобусе и использовать эти 20-30 минут с пользой – это уже огромный вклад в себя и своё время! Хвалите себя за достижения, которые вы делаете.

- **Правильно расставляйте приоритеты.**

Это важно, а это неважно? А как определиться? Ответ прост и сложен одновременно – ты хозяин своей судьбы. И поэтому именно ты определяешь, что из кучи дел для тебя важно, а что – нет. Конечно, искушения никуда не денутся: захочется и погулять, и полежать, и поиграть. Но научись расставлять приоритеты – что сейчас актуальнее и важнее для тебя.

- **Отдыхайте вовремя.**

Наш организм имеет свои потребности, и нам следует относиться к этому с уважением. Одной из таких потребностей является своевременный и достаточный отдых. И нужно помнить, что пока все ваши запланированные дела не будут закончены – полноценно отдохнуть не получится.

- **Не жалуйтесь.**

Следующее правило мотивации – не жаловаться. Может быть, вы жалуетесь на то, что у вас нет денег, хорошей еды, машины или еще чего-то. Вам обидно, что другие путешествуют, а вы не можете этого себе позволить и сидите дома. Вместо того, чтобы жалеть себя, просто начинайте работать, прямо сейчас, в эту минуту! Работать если не в буквальном смысле, то просто НАД СОБОЙ. Инвестируйте в себя. Развивайтесь. Поймите, что если вы сейчас же начнете работать, то тоже сможете хорошо одеваться, вкусно кушать, гулять и путешествовать. Нужно запомнить, что все находится в ваших руках. Поэтому никогда не жалуйтесь.

- **Перестаньте сравнивать себя с другими.**

Не сравнивайте себя с другими людьми. Вы это вы. Вы не знаете, как именно складывалась жизнь другого, более успешного человека. Вы не знаете, сколько он всего пережил, как тяжело трудился, какой у него был опыт, как он всего достиг, как у него все получилось. Поэтому сравнивать себя вы можете только с самим собой. Можете замечать насколько лучше стали за прошедший год, чему научились, что осознали и поняли. Вот к чему нужно стремиться. А сравнивать себя с другими людьми занятие бесполезное, которое может только расстраивать вас, а не мотивировать.

Итак, начни применять эти несложные правила прямо сегодня. Применяй их каждый день, будь настойчив, и всё будет получаться!

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; [GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru](mailto:GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru)